المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن

د. إيناس محمد محمد محمد غانم*

مشكلة البحث وأهميته:

مشكلة البحث:

يعتبر الاهتمام كبار السن موضوع ذو أهمية منذ القدم، فمرحلة كبر السن ليست مجرد عملية بيولوجية بحتة تظهر آثارها في التغيرات الفيزيقية والفسيولوجية التي تطرأ على الفرد حين يصل لسن التقاعد فقط، بل هي مرحلة حرجة من العمر، وما تحتويها من مشاعر نفسية سلبية تنجم عن الإحساس بالوحدة والفراغ النفسي الذي ينساب أفراد هذه الفئة السنية.(٢:٧)، (١٤:١٧).

فالفرد عندما يصل إلي سن معين تحدده الدولة يسمي هذا السن هو سن التقاعد الذي يحكم فيه على الفرد بالتقاعد عن العمل بصورة تعسفية وما يترتب على ذلك من عدم ممارسة الكثير من أوجه النشاط اليومي التي اعتاد القيام به والمشاركة فيه لسنوات طويلة مما يؤدي إلي آثار نفسية تنجم عن الشعور بالوحدة والإحساس بعدم الجدوى للعطاء في المجتمع.

هذا بجانب انشغال الأسرة الطبيعية التي يعيشون فيها والتي غالبا ما انشغلت بهمومها واحتياجاتها واهتماماتها عن هموم واهتمامات هؤلاء الكبار الذين اصبحوا يمثلون عبئا عليهم لذا فقد يصل الأمر بهؤلاء الكبار إلي الإحساس العميق بعدم حاجة المجتمع لهم نظرا لضعف قدرتهم البدنية للعطاء وما يعود عليهم بالنفع والفائدة (٧١:١٦).

ويشير هل كاثلين **Hell Kathlen** (١٩٩٠م) (٢٣) إلي أن إحساس كبار السن بعدم الاهتمام بهم تجعلهم عرضة للكثير من المشكلات الاجتماعية والنفسية والبدنية فقد تطرأ على الفرد عند تقدمه في السن تغيرات تؤدي إلي فقدانه لبعض القدرات الوظيفية والبدنية والادراكية الحسية مما يكون لذلك أثر كبير على توافقه الشخصي وعدم رضاه عن الحياة

*مدرس بقسم التنظيم والإدارة والترويح بكلية التربية الرياضية للبنات- جامعة الزقازيق.

أوقـات كـبار السن لما لها من فاعلية في رفع المستوي الكفاءة الفسيولوجية والبدنية لأجهزة الجسـم الأمر الذي يساعدهم على تحمل أعباء هذه المرحلة السنية لذا فقد آثرت الباحثة القيام بالـتعرف على العلاقة بين المشـاركة فـي الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن.

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

يظهـر هـذا البحـث أهمـية ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية كأحد الأنشطة الترويحـية لشـغل أوقـات فـراغ كبار السن، لما لهذه الأنشطة من أهمية في إشباع الميول والدوافـع المرتـبطة باللعب والهوايات الأمر الذي قد يخلص المسن من التوتر النفسي وحدة الاكتئاب وبالتالي قيمة الصحة الانفعالية، بالإضافة إلي العائد الصحي لممارسة هؤلاء الأفراد لهـذه الأنشطة من خلال المحافظة على مستوي الكفاءة البدنية والفسيولوجية وبالتالي مواجهة أعباء هذه المرحلة السنية، الأمر الذي قد يساعدهم على الاندماج في المجتمع وتحقيق التوافق النفسي وبالتالي الرضا عن الحياة.

أهداف البحث:

١- التعرف على العلاقة بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

٢- التعرف على العلاقة بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

٣- التعرف على الفروق بين كل من المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عام.

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائيا بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

٣- توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) **عاما.**

المصطلحات المستخدمة:

- **الأنشطة الترويحية الرياضية:**

هو مجموعة من الأنشطة والخبرات الترويحية التي تمنحها كلا من دور الإيواء وأندية كبار السن بهدف مساعدتهم على الشغل المثمر لأوقات الفراغ (تعريف إجرائي).

- **كبار السن:**

هما الأفراد الذين يصلون إلي مرحلة التقاعد والتي تبدأ عادة بعد سن الخمسين أو الستين.

- **دور الرعاية الايوائية:**

هو مكان معد لاستقبال فئة كبار السن البالغين من العمر ٦٠ عاما فأكثر من الذين لا يجدون الرعاية داخل أسرهم لسبب أو لأخر حيث توفر لهم الإعاشة الكاملة وألوان الرعاية المختلفة (٢).

- **نادي كبار السن:**

هو مؤسسة اجتماعية تهدف إلي تقديم الخدمات والأنشطة المختلفة للمسنين أعضاء النادي بما يتناسب مع ظروفهم وإمكانياتهم (٢).

- **الرضا عن الحياة:**

هو تقبل الفرد لذاته وأسلوبه الذي يحياه في المجال الحيوي المحيط به فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته متقبلا الأصدقاء والزملاء راضيا عن إنجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره من مستقبل مسيطرا على بيئته فهو صاحب القرار قادرا على تحقيقه (٩-٣٨٥).

- **التوافق النفسي:**

هو التفاعل بين سلوك الفرد والظروف البيئية بما في ذلك الظروف التي تنبعث من الفرد نفسه (٣ :٢٤٣).

الدراسات السابقة:

قامت فاطمة **هانم علي محمد** ١٩٩٨م (١٣) بدراسة حول وضع استراتيجية لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية والتي تهدف إلي وضع استراتيجية للرياضة لكبار السن وقد اشتملت عينة البحث على ٥٢ من مسئولي ومديري مشروعات لكبار السن بمراكز الشباب، ٦١٦ فرد من المشتركين في المشروعات الرياضية وقد استخدمت الباحثة المقابلة الشخصية والاستبيان والفحص الوثائقي كأدوات لجمع البيانات واستخدمت الباحثة اختبار (T test) ، (F test) والنسب المئوية والتكرارات كمعانجه إحصائية، وقد أسفرت أهم النتائج أنها توصلت إلي استراتيجية لكبار السن تشتمل على أوجه النشاط المناسب لكبار السن حسب الفئات العمرية والإمكانات المادية والبشرية لممارسة رياضة كبار السن.

قامت **حنان حسن أحمد** ١٩٩٤م (٤) بدراسة وصفية حول المقارنة للمشكلات الاجتماعية والنفسية للمسنين في دور الرعاية الإيوائية والمترددين على نوادي رعاية المسنين ولقد كانت عينة الدراسة مكونة من عدد ١٩٧ مسنا كما استخدمت الباحثة المنهج الوظيفي لجمع البيانات ولقد أسفرت نتائجها على أن هناك فروق دالة إحصائيا لعدد مرات الزيارة بالنسبة للأقارب كما وجدت عدم فروق دالة إحصائيا فيما يتعلق بنوعية الأنشطة التي يمارسها المسنون فالعينة تميل للعزلة والانطواء برغم وجودهم مع رفاق من نفس السن.

أجرت **سلوى عبد الهادي شكيب** ١٩٩٣م (٥) بدراسة حول برنامج مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوي الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن وذلك بهدف وضع برنامج تمرينات مقترح للسيدات كبار السن والتعرف على مدى تأثير ممارسة البرنامج المقترح على بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن مثل (النبض ، سرعة التنفس ، المعامل الحيوي للسعة الحيوية ، ضغط الدم) بجانب قياس الجانب النفسي وذلك عن طريق استخدام مقيلس ماسلو للطمأنينة النفسية وقياس أداء الأنشطة الحركية اليومية، وقد تكونت عينة البحث من ٤٠ سيدة وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة البحث ولقد تضمن البرنامج على مجموعة من التمرينات في ثلاث وحدات

تدريبية بواقع ثلاث مرات في الأسبوع، وقد أسفرت نتائج البحث على وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي وذلك في المتغيرات الفسيولوجية قيد البحث وأيضاً لصالح المتغيرات النفسية (الطمأنينة النفسية).

قامت **كوثر محمود رواش ١٩٨٧م (١٥)** بدراسة عن موضوع أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدى كبار السن وذلك بهدف تبصير كبار السن بأهمية مّزاولة الرياضة والتدريب عليها وبيان فائدتها على كفاءة أجهزة الجسم الحيوية ولقد أجريت هذه الدراسة على عينة مكونة من ٦٠ فرداً مسناً تتراوح أعمارهم ما بين ٥٧ و ٦٠ سنة، ولقد استخدمت المنهج التجريبي كما استخدمت قياس الرضا عن الحياة، ومن أهم نتائج الدراسة أن انحصرت الأنشطة الترويحية لأفراد العينة في السباحة ،والمشي والجري، والتنس، وتنس الطاولة ، والتمرينات السويدية، وكرة اليد، والطائرة، والأسكواش وأن البرنامج المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً في الرضا عن الحياة لدى كبار السن.

قام **ريديك Riddick ١٩٨٥م (٣٤)** بدراسة كان هدفها التعرف على محددات الرضا عن الحياة لدى المسنين وقد استخدم فيها بيانات ثانوية مشتقة من عينة ممثلة بسكان الولايات المتحدة الأمريكية والذي قد بلغت أعمارهم ما بين ٦٥ وأكثر ولقد بلغ عددهم ٨٠٦ ذكراً و٧٥٣ أنثى، ولقد قام بدراسة بعض المتغيرات التنبؤية التالية: أنشطة وقت الفراغ، الحالة الوظيفية، المشاكل الصحية، الدخل المادي معوقات المواصلات، ولقد أشارت النتائج إلى أن أنشطة وقت الفراغ كان لها أقوى علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة لدى الذكور والإناث.

قام **استرو زنيرج Struazenberg ١٩٨١م (٦)** نقلاً عن **سهير المهندس** بدراسة عن موضوع الرياضة للمسنين مزاياها وأخطارها بهدف تحديد مزايا ممارسة الأنشطة الرياضية على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيميائية وتحديد ممارسة الأنشطة الرياضية على المسنين –ولقد أجريت تلك الدراسة على عينة مكونة من ١٤٩ فرداً من الرجال كبار السن متوسط أعمارهم ٥٦ سنة، واستخدم المنهج التجريبي حيث تم تقسيم عينة الدراسة إلى

مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وقد أسفرت النتائج على أن زيادة القدرة على العمل البدني بنسبة ٢٠% زيادة الدم المتدفق للقلب مرونة المفصل وزيادة القوة العضلية ومن أهم التوصيات إن هذه النتائج لا تنطبق فقط على الأفراد في سن الخمسين والستين ولكن أيضاً في سن السبعين.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متعبة الأسلوب المسحي نظراً لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

-مجتمع وعينة البحث:

يمثل مجتمع البحث مجموع دور ونوادي المسنين بالقاهرة الكبرى حيث يبلغ عدد دور وأندية المسنين بمحافظة القاهرة ٢٨ دوراً، و١٦ نادي ويبلغ عدد دور ونوادي المسنين بمحافظة الجيزة عدد ٦ دار، ٥ نادي، وقد تحدد إطار معاينة هذا البحث لتحديد العينة بناء على عدد المشتركين المترددين بصفة منتظمة لتشمل ٣ دور و ٣ نادي بمحافظة الجيزة كما اشتملت على ٧ دور و ٤ نادي بمحافظة القاهرة، ولقد اشتملت عينة البحث على ٥١٠ مسن ومسنة بدور ونوادي المسنين بمحافظة القاهرة والجيزة وقد قامت الباحثة باستبعاد عدد ٣٢ مسن ومسنة لعدم استكمال استجابتهم على المقاييس المستخدمة وكذلك لوجود أمراض تمنعهم من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، كما تم استبعاد عدد ٤٠ مسن ومسنة لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم، وبذلك أصبحت عينة البحث الفعلية ٤٣٨ مسن ومسنة منهم عدد ٢٦١ ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (٧٢ مسن، ١٨٩ مسنة) وعدد ١٧٧ غير ممارس للأنشطة الترويحية الرياضية (٨٣ مسن ، ٩٤ مسنة) تم إجراء الدراسة الأساسية عليهم وجداول أرقام (١، ٢، ٣، ٤) يوضحوا التوزيع العددي بعينة البحث للمقيمين والمترددين على دور ونوادي المسنين بمحافظة القاهرة والجيزة للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية والتقدير العددي والنسبي للممارسين وغير الممارسين (قيد البحث).

جدول (١)

التـــوزيع العددي لعينة البحث للمقيمين والمتـــرددين بدور ونواندي المسنين بمحافظة الجيزة (ن=١٦٤)

الدار	مسن	مسنة	النادي	مسن	مسنة
أم هانـــئ (جمعـــية المحافظـــة على القرآن الكريم)	٢٢	٢٩	الصفا والمرونة بإمبابة	٩	٨
دار الهنا (جمعية التعارف الإسلامية)	١٩	٢١	الخير والبركة بالدقي	٧	٩
مديـــرية الشـــئون الاجتماعية (دار الخدمات المتكاملة)	١٤	١٧	الأمل بالجيزة	٤	٥
المجموع	٥٥	٦٧		٢٠	٢٢
الإجمالي	١٢٢			٤٢	

جدول (٢)

التـــوزيع العددي لعينة البحث للمقيمين والمتـــرددين بدور ونواندي المسنين بمحافظة القاهرة (ن=٢٧٤)

الدار	مسن	مسنة	النادي	مسن	مسنة
الجمعية الخيرية	٩	١٨	الزاوية الحمراء	١٠	١٧
دار تكريم الوالدين	٥	٢٠	النور المحمدي	٧	١٤
هدية بركات	٦	٢٢	الخير لأصحاب المعاشات	٦	١٨
بطرس غالي	٦	١٧	الطيران	٩	
الكلمة الطيبة	٧	٢١			
القديسة هيلانه	٨	١٩			
ايفر جرين	٧	١٤			
المجموع	٤٨	١٣١		٣٢	٦٣
الإجمالي	١٧٩			٩٥	

جدول (٣)

التقدير العددي والنسبي للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بدور ونوادي المسنين بمحافظة الجيزة (ن=١٦٤)

الدار	الممارسين		غير الممراسين		النادي	الممارسين		غير الممارسين	
	العدد	%	العدد	%		العدد	%	العدد	%
أم هانئ (جمعية المحافظة على القرآن الكريم	٣١	٦٠,٧٨	٢٠	٣٩,٢٢	الصفا والمروة بإمبابة	١١	٦٤,٧١	٦	٣٥,٢٩
دار الهنا (جمعية التعارف الإسلامية)	٢٩	٧٢,٥٠	١١	٢٧.٥٠	الخير والبركة بالدقي	١٤	٨٧,٥	٢	١٢,٥٠
مديرية الشئون الاجتماعية (دار الخدمات المتكاملة	٢٤	٧٧,٤٢	٧	٢٢,٥٨	الأمل بالجيزة	٦	٦٦,٦٧	٣	٣٣.٣٣
المجموع	٨٤		٣٨			٣١		١١	
الإجمالي	١٢٢					٤٢			

جدول (٤)

التقدير العددي والنسبي للممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بدور ونوادي المسنين بمحافظة القاهرة (ن=٢٧٤)

الدار	الممارسين		غير الممارسين		النادي	الممارسين		غير الممارسين	
	العدد	%	العدد	%		العدد	%	العدد	%
الجمعية الخيرية	٢٠	٧٤,٠٧	٧	٢٥,٩٣	الزاوية الحمراء	١٢	٤٤,٤٤	١٥	٥٥,٥٦
دار تكريم الوالدين	١٢	٤٨,٠٠	١٣	٥٢,٠٠	النور المحمدي	١١	٥٢,٣٨	١٠	٤٧,٦٢
هدية بركات	٢٠	٧١,٤٣	٨	٢٨,٥٧	الخير لأصحاب المعاشات	١٢	٥٠,٠٠	٢	٥٠,٠٠
بطرس غالي	١١	٤٧,٨٣	١٢	٥٢,١٧	الطيران	١٢	٥٢,١٧	١١	٤٧,٨٣
الكلمة الطيبة	١٥	٥٣,٥٧	١٣	٤٦,٤٣					
القديمة هلاسية	١٣	٤٨,١٥	١٤	٥١,٨٥					
أيفر جرين	٨	٣٨,١٠	١٣	٦١,٩٠					
المجموع	٩٩		٨٠			٤٧		٤٨	
الإجمالي	١٧٩					٩٥			

أدوات جمع البيانات:

نظرا لطبيعة البحث وعلى ضوء الدراسات النظرية السابقة فقد تم استخدام:

- المقابلة الشخصية.
- استمارة جمع بيانات مرفق (رقم ٣)
- مقياس التوافق النفسي مرفق رقم (١) إعداد **محمد عبد المقصود** (١٩).
- مؤشر الرضا عن الحياة **لنيوجارتن** مرفق (٢) تعريب **علي محمد الديب** (١١).

استمارات جمع البيانات:

قامت الباحثة بتصميم استمارة تفصيل مفتوحة والتي تحتوي على محورين رئيسين يتضمن المحور الأول مجموعة أسئلة بينما يتضمن المحور الثاني سؤال واحد. وهذه المحاور هي:

- المحور الأول: المشكلات التي تواجه المسن من ٦٠ إلى ٧٠ سنة هل هناك أمراض نفسية ، هل هناك أمراض عضوية، هل هناك مشاكل عائلية، هل هناك مشاكل كانت بالعمل، هل تحب العزلة الاجتماعية.
- المحور الثاني: هل تشارك في الأنشطة الترويحية الرياضية وللاستمارة ميزان تقديري هو ثنائي "نعم" تحصل على ٢ درجة، و"لا" تحصل على ١١ درجة مرفق (٣)

-مقياس التوافق النفسي للمسنين

استعانت الباحثة بمقياس التوافق النفسي مرفق (١) لـ **محمد عبد المقصود** ١٩٨٩م (١٩) للتوافق النفسي وترجع أهمية هذا المقياس إلى أنه أعد خصيصاً لقياس التوافق النفسي الكبار السن فقط، ويتكون المقياس من ٨٠ عبارة تقيس أربعة محاور رئيسية هي:
التوافق الشخصي ، التوافق الاجتماعي ، التوافق الأسري ، التوافق الصحي ، وفيه يقوم الفرد بالإجابة على كل عبارات المقياس وفقاً لقياس مدرج من ثلاث تقديرات هي (نعم ، أحياناً ، لا) ويلاحظ أن كل بعد من أبعاد المقياس يعامل كمقياس مستقل له ٦٠ درجة، وذلك بالإضافة إلى وجود درجة كلية للمقياس وهي تمثل مجموع درجات المختبر في الأبعاد الأربعة

الرئيسية للمقياس، وتعتبر الدرجة من ٨١ إلى ١٦٠ دالة على التوافق بشكل عام والدرجة من ١٦١ إلى ٢٤٠ دالة على انخفاض التوافق بشكل عام، وقد صححت عبارات المقياس على أساس إعطاء الاستجابة، "نعم" "ثلاث درجات والاستجابة "أحياناً" درجتان والاستجابة "لا" درجة واحدة.

مؤشر الرضا عن الحياة لينوجارتن Neugarlen :

وقد وضعه في صورته العربية على **محمد الديب**(١١) ويتكون مؤشر الرضا عن الحياة من عشرين عبارة موزعين على خمسة أبعاد مرفق رقم (٢) وهي:

- الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة: ويحتوي على عدد ٦ عبارات بأرقام (٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١٨).
- حماسة الفرد للاستجابة: ويحتوي على عدد ٦ عبارات بأرقام (١، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ١٦)
- التطابق بين الأهداف المرغوبة والمنجزة: ويحتوي على عدد ٣ عبارات بأرقام (١٢، ١٣، ١٩).
- مفهوم الذات الإيجابي أو مدى الانسجام: ويحتوي على عدد ٣ عبارات بأرقام (٢، ١٧، ٢٠).
- الشعور بعدم الانجاز في الحياة: ويحتوي على عبارتين بأرقام (١١، ١٤).

وقد قام معرب الاختبار بحساب معاملي الصدق والثبات على عينة من ٣٠ مسناً ومسنة وذلك باستخدام الصدق التجريبي المرتبط بالمحك حيث طبق مؤشر الرضا عن الحياة واستخدم طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وكان درجة الثبات =٠,٠٧ وللمقياس ميزان تقدير ثلاثي "نعم" تقدر بـ٣ درجات، و"أحياناً" تقدربـ درجتان و"لا" تقدر بـ درجة واحدة.

خطوات البحث:

بعد تحديد عينة البحث الممثلة للمجتمع الأصلي وأدوات جمع البيانات قامت الباحثة بتحديد الدراسة الاستطلاعية وهي من غير عينة البحث الأصلية.

الدراسة الاستطلاعية:

أجريت دراسة استطلاعية على عينة مكونة من عدد ٤٠ مسن من الذكور والإناث على مستوى دور وأندية المسنين بمحافظتي القاهرة والجيزة وذلك للتعرف على مدى صدق وثبات أدوات جمع البيانات وكذلك للتعرف على أوجه القصور وكيفية تفادي ذلك أثناء التطبيق الفعلي (الميداني) للبحث وكان ذلك في الفترة من ٢٠٠٢/٥/٢٠ إلى ٢٠٠٢/٦/٤م وهذا ما يوضحه الجداول أرقام (٥، ٦، ٧، ٨).

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات):

لحساب صدق المقاييس المستخدمة قامت الباحثة باستخدام صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب قيمة معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، وكذلك بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما يوضحه الجدولين أرقام (٥، ٦) ولحساب ثبات المقاييس المستخدمة قامت الباحثة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على أفراد العينة الاستطلاعية حيث تم تطبيق مقياس التوافق النفسي للمسنين، ومقياس الرضا عن الحياة ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس العينة وبفاصل زمني قدره خمسة عشرة يوماً بين التطبيق وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين كما يوضحه الجدولين رقم (٧، ٨).

جدول (٥)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس التوافق النفسي للمسنين (ن=٤٠)

التوافق الشخصي		التوافق الاجتماعي		التوافق الأسري		التوافق الصحي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
١	*٠,٦٥٧	٢	*٠,٨٢٥	٣	*٠,٧٦٢	٤	*٠,٧٢٢
٥	*٠,٧٥٤	٦	*٠,٧٤٤	٧	*٠,٨٠١	٨	*٠,٧٤٦
٩	*٠,٧٠١	١٠	*٠,٦٣٥	١١	*٠,٧٣٢	١٢	*٠,٨٥٢
١٣	*٠,٧٥٧	١٤	*٠,٧٤١	١٥	*٠,٨٦٠	١٦	*٠,٦٨٧
١٧	*٠,٧١٦	١٨	*٠,٧٣٢	١٩	*٠,٧٤٤	٢٠	*٠,٨١٠
٢١	*٠.,٧٢	٢٢	*٠,٧٥٩	٢٣	*٠,٧٦١	٢٤	*٠,٧٦٩
٢٥	*٠,٧٦٤	٢٦	*٠,٧٤٠	٢٧	*٠,٦٥٩	٢٨	*٠,٧٢٢
٢٩	*٠,٨١٢	٣٠	*٧٩٩.	٣١	*٠,٦٨٨	٣٢	*٠,٨٢٣
٣٣	*٠,٨٣٦	٣٤	*٠,٨٦٣	٣٥	*٧٤٥.	٣٦	*٠,٤٦
٣٧	*٠,٧٥٦	٣٨	*٠,٦٧٨	٣٩	*٠,٧٣٢	٤٠	*٠,٧١٢
٤١	*٠,٧٥٥	٢	*٠,٧٦٩	٤٣	*٠,٧١٢	٤٤	*٠,٧٣٢
٤٥	*٠,٧٢٦	٤٦	*٠,٧٣٢	٤٧	*٠,٧٦٦	٤٨	*٠,٧٥٦
٤٩	*٠,٦٤٢	٥٠	*٠,٧٤٥	٥١	*٠,٨١١	٥٢	*٠,٨٢٤
٥٣	*٠,٨٣٤	٥٤	*٠,٨٨٨	٥٥	*٠,٧٥٣	٥٦	*٠,٨٠١
٥٧	*٠,٧١٩	٥٨	*٠,٧٦٩	٥٩	*٠,٧٣٠	٦٠	*٠,٧٥٥
٦١	*٠,٧٦٤	٦٢	*٠,٧٣٠	٦٣	*٠,٧٤٨	٦٤	*٠,٧٢٠
٦٥	*٠,٧٥٥	٦	*٠,٧٨٢	٦٧	*٠,٧٣٦	٦٨	*٠,٧٤٦
٦٩	*٠,٧٧١	٧٠	*٠,٧٦١	٧١	*٠,٨٣٤	٧٢	*٠,٨٢٦
٧٣	*٠,٧٢٠	٧٤	*٠,٧٦٣	٧٥	*٠,٧٣١	٧٦	*٠,٨٤٦
٧٧	*٠,٧١٥	٤٨	*٠,٧٢٢	٧٩	*٧٥٥.	٨٠	*٠,٧٣٤
المجموع	*٠,٨٦٩	المجموع	*٠,٨٠١	المجموع	*٠,٨٢٢	المجموع	*٠,٧٩٩

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٥) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك لجميع أبعاد مقياس التوافق النفسي للمسنين، مما يشير على صدق المقياس المستخدم.

جدول (٦)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الرضا عن الحياة (ن=٤٠)

الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة		حماسة الفرد للاستجابة		التطابق بين الأهداف المرغوبة والمنجزة		مفهوم الذات الإيجابي		الشعور بعدم الإنجاز في الحياة	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معايل الارتباط
٣	*٠,٧٥٦	١	*٠,٨٣٣	١٢	*٠,٧٥٥	٢	*٠,٨٠٠	١١	*٠,٧٧٧
٤	*٠,٧١٤	٨	*٠,٧١٦	١٣	*٠,٧٣١	١٧	*٠,٧٤٤	١٤	*٠,٧٢٦
٥	*٠,٦٥٨	٩	*٠,٧٩٩	١٩	*٠,٧٠٥	٢٠	*٠,٦٤٩	المجموع	*٠,٨٢٣
٦	*٠,٧٤٠	١٠	*٠,٧٢٥	المجموع	*٠,٨١١	المجموع	*٠,٨٤٦		
٧	*٠,٧٦٦	١٥	*٠,٧٣٤						
١٨	*٠,٨١٢	١٦	*٠,٧٤١						
المجموع	*٠,٨٢٥	المجموع	*٠,٧٨١						

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضـــح مـــن جـــدول (٦) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس وذلك لجميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، مما يشير على صدق المقياس المستخدم.

جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

لمقياس التوافق النفسي للمسنين (ن=٤٠)

الأبعـــــاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	س	ع	س	ع	
التوافق الشخصي.	٢٨,٦٦	٢,١٣	٢٨,٠٠	١,٨٧	٠,٧٧٧*
التوافق الاجتماعي.	٢٩,٣٧	١,٤٧	٢٨,٥٥	٢,٠١	٠,٧٢٥*
التوافق الأسري.	٢٨,٥٦	١,٣٦	٢٨,٠١	١,٦٩	٠,٨٠١*
التوافق الصحي.	٣٣,٤٧	٢,٧٩	٣٢,١٤	١,٨٤	٠,٧٢٥*
المقياس ككل					٠,٨٣٣*

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضـــح من جدول رقم (٧) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين **الأول** والثاني لمقياس التوافق النفسي للمسنين، الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق

لمقياس الرضا عن الحياة (ن=٤٠)

الأبعـــــاد	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	س	ع	س	ع	
الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة	٢٢,٢٤	٢,٤٧	٢٤,١٥	٢,٣٣	٠,٨٢٣*
حماسة الفرد للاستجابة	٢٠,٥٦	١,٥٥	٢١,٠٢	١,٧٤	٠,٧٦٠*
التطابق بين الأهداف المرغوبة والمنجزة	١٠,٥٨	١,٣٧	١١,١٤	١,٢٦	٠,٧٥٥*
مفهوم الذات الإيجابي أو مدى الانسجام	١١,٥٦	١,٥٤	١٢,٠٠	٢,٠٤	٠,٨١٤*
الشعور بعدم الإنجاز في الحياة	٦,٤٤	١,٠٧	٦,٨٧	١,٢٣	٠,٧٧٤*

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضـــح من جدول رقم (٨) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين التطبيقين **الأول** والثاني لمقياس الرضا عن الحياة، الأمر الذي يشير إلى ثبات المقياس المستخدم.

*تطبيق البحث (الدراسة الميدانية):

قامـــت الباحثة بنفسها بتطبيق الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وهي (استمارة جمع بـــيانات، مقياس التوافق النفسي، مؤشر الرضا عن الحياة) وذلك في الفترة من ٢٠٠٢/٦/١٠

إلـــى ٢٠٠٢/٨/٢٩م ولقـــد اكتشـــفت الباحـــثة أن هناك مبحوثين لا يستطيعون إكمال جميع الاستمارات في يوم واحد مما كان يستدعي استعماله في اليوم التالي مباشرة.

تمـــت جمـــيع المقابلات في المواعيد الصباحية ما بين الساعة العاشرة وحتى الثانية عشر حسب توقيت كل دار ونادي ومدى الوقت المتاح للمسنين.

تـــم اســـتبعاد استمارات عديدة بلغت حوالي عدد ٣٢ استمارة نظراً لرفض أصحابها اســـتكمال تلـــك الاســـتمارات وعدم استرجاع الاستمارات وكذلك لوجود أمراض تمنعهم من المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية.

*جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ومعالجتها إحصائياً:

تشير الباحثة إلى أنه تم تصنيف استمارات كبار السن عينة البحث على النحو التالي:

١- تـــم جمـــع اســـتمارات كبار السن بدور الرعاية الأيوائية والأندية التي يتردد عليها فئة البحث.

٢- تم فصل استمارات المشاركين للنشاط الرياضي عن غير المشاركين للنشاط الرياضي.

٣- تم فصل استمارات السيدات عن الرجال.

٤- المرحلة السنية وقد تم ترتيبها ٦٠ وأقل من ٦٥ ومن ٦٥ وأقل من ٧٠.

٥- تـــم تفريغ البيانات الخام بكل استمارة على حدة في جداول معدة (للحصول على البيانات المطلوبة).

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة بمعالجة البيانات من خلال المعالجة الإحصائية التالية:

١- المتوسط الحسابي.

٢- النسبة المئوية (%).

٣- الانحراف المعياري.

٤- اختبار الفروق بين المتوسطات.

٥- تحليل التباين.

٦- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D)

عرض النتائج ومناقشتها:

-أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربعة (مشاركين، مشاركات، غير مشاركين غير مشاركات) في أبعاد مقياس التوافق النفسي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
التوافق الشخصي	بين المجموعات	٦٣,١٧	٣	٢١,٠٦	٤,٩٩*
	داخل المجموعات	١٨٣١,٤٨	٤٣٤	٤,٢٢	
التوافق الاجتماعي	بين المجموعات	١٢٦.٦٢	٣	٤٢,٢١	٧,٨٦*
	داخل المجموعات	٢٣٣٠,٥٨	٤٣٤	٥,٣٧	
التوافق الأسري	بين المجموعات	٦٤,١٩	٣	٢١,٤٠	٦,٠١*
	داخل المجموعات	١٥٤٥,٠٤	٤٣٤	٣,٥٦	
التوافق الصحي	بين المجموعات	٧٥,٢٤	٣	٢٥,٠٨	٥,٨٦*
	داخل المجموعات	١٨٥٧,٥٢	٤٣٤	٤,٢٨	
المقياس ككل	بين المجموعات	١٤٠,٠٩	٣	٤٦,٧٠	٦,١٢*
	داخل المجموعات	٣٣١١,٤٢	٤٣٤	٧,٦٣	

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول رقم (٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة في جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي، وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب الموازنة مع أقل فرق معنوي محسوباً باختبار (L.S.D)

جدول (١٠)

الموازنة مع أقل فرق معنوي بين المتوسطات لدى مجموعات البحث الأربعة في أبعاد التوافق النفسي للمسنين

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الفروق بين المتوسطات				الدلالة
			١	٢	٣	٤	
التوافق الشخصي	مشاركين	٢٢,٨٧	–	١,٥١	*٢٦,٢٨	*٢٦,٣٩	٢,٥٤
	مشاركات	٢٤,٣٨		–	*٢٤,٧٧	*٢٤,٨٨	
	غير مشاركين	٤٩,١٥			–	٠,١١	
	غير مشاركات	٤٩,٢٦				–	
التوافق الاجتماعي	مشاركين	٢٢.٧٣	–	٠,٤٢	*٢٥,٨٤	*٢٦.٣٩	٢,٨٣
	مشاركات	٢٢,٣١		–	*٢٦,٢٦	*٢٦,٨١	
	غير مشاركين	٤٨,٥٧			–	٠,٨٥	
	غير مشاركات	٤٩,١٢				–	
التوافق الأسري	مشاركين	٢٣,٦٤	–	٠,٧٧	*٣٠,٩٧	*٣١,٥٤	١,٩٩
	مشاركات	٢٢,٨٧		–	*٣١,٧٤	*٣٢,٣١	
	غير مشاركين	٥٤,٦١			–	٠,٥٧	
	غير مشاركات	٥٥,١٨				–	
التوافق الصحي	مشاركين	٢٦,٥٦	–	٠,٦٢	*٢٥,٦٠	*٢٦,١١	٢,١٨
	مشاركات	٢٧,١٨		–	*٢٤,٨	*٢٥,٤٩	
	غير مشاركين	٥٢,١٦			–	٠,٥١	
	غير مشاركات	٥٢,٦٧				–	
المقياس ككل	مشاركين	٩٥,٨٠	–	٠,٩٤	*١٠٨,٦٩	*١١٠,٤٣	٣,٤٨
	مشاركات	٩٦,٧٤		–	*١٠٧,٧٥	*١٠٩,٤٩	
	غير مشاركين	٢٠٤,٤٩			–	١,٧٤	
	غير مشاركات	٢٠٦,٢٣				–	

يتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المشاركين للأنشطة الترويحية الرياضية وكل من غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية ولصالح المشاركين، وبين المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية وكل من غير المشاركين وغير المشاركات ولصالح المشاركات في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المشاركين والمشاركات وبين غير المشاركين وغير المشاركات وذلك في جميع أبعاد مقياس التوافق الشخصي.

جدول (١١)

تحليل التباين بين مجموعات البحث الأربعة (مشاركين، مشاركات، غير مشاركين غير مشاركات) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"
التوافق الشخصي	بين المجموعات	٥٨,١٧	٣	١٩,٣٩	*٥,٠١
	داخل المجموعات	١٦٧٩,٥٨	٤٣٤	٣,٨٧	
التوافق الاجتماعي	بين المجموعات	٧٢,٨٤	٣	٢٤,٢٨	*٥,٦٢
	داخل المجموعات	١٨٧٤,٨٨	٤٣٤	٤,٣٢	
التوافق الأسري	بين المجموعات	٦٥,٧٥	٣	٢١,٩٢	*٦,٨٧
	داخل المجموعات	١٣٨٧,٤٦	٤٣٤	٣,١٩	
التوافق الصحي	بين المجموعات	٦٧,٢٨	٣	٢٢,٤٣	*٤,٢٨
	داخل المجموعات	٢٢٧٤,١٦	٤٣٤	٥,٢٤	
المقياس ككل	بين المجموعات	١٠٩,٥٧	٣	٣٦,٥٢	*٥,٩١
	داخل المجموعات	٢٦٨٢,١٢	٤٣٤	٦,١٨	

*دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعات البحث الأربعة في جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة، وبناء على ذلك ستقوم الباحثة بحساب الموازنة مع أقل فرق معنوي محسوباً باختبار (L.S.D)

جدول (١٢)

الموازنة مع أقل فرق معنوي بين المتوسطات لدى مجموعات البحث الأربعة في أبعاد الرضا عن الحياة

الأبعاد	المجموعات	المتوسط	الفروق بين المتوسطات				الدلالة
			١	٢	٣	٤	
التوافق الشخصي	مشاركين	٢٤,٢٣	-	٠,٧٧	*٥,٩٢	*٥,٢٩	١,٤١
	مشاركات	٢٥,٠٠		-	*٦,٦٩	*٦,٠٣	
	غير مشاركين	١٨,٣١			-	*٠,٦٦	
	غير مشاركات	١٨,٩٧				-	
التوافق الاجتماعي	مشاركين	٢٥,٨٦	-	٠,٢٨	*٦,٣٣	*٦,٦٩	١,٣٣
	مشاركات	٢٦,١٤		-	*٦.٦١	*٦,٩٧	
	غير مشاركين	١٩,٥٣			-	٠,٣٦	
	غير مشاركات	١٩,١٧				-	
التوافق الأسري	مشاركين	١٢,٨٥	-	١,٢٣	*٤,٧٤	*٥,٢٩	١,١٨
	مشاركات	١١,٦٢		-	*٣,٥١	*٤,٠٦	
	غير مشاركين	٨,١١			-	٠,٥٥	
	غير مشاركات	٧,٥٦				-	
التوافق الصحي	مشاركين	٣,٧٧	-	٠,٥٦	*٥,٩٤	*٥,٥٢	١,٦٣
	مشاركات	١٣,٢١		-	*٥,٣٨	*٤,٩٦	
	غير مشاركين	٧,٨٣			-	*٠,٤٢	
	غير مشاركات	٨,٢٥				-	
المقياس ككل	مشاركين	٨,١٢	-	٠,٦١	*٢,٩١	*٢,٢٩	١,٠٣
	مشاركات	٨,٧٣		-	*٣,٥٢	*٤,٩٦	
	غير مشاركين	٥,٢١			-	*٠,٦٢	
	غير مشاركات	٥,٨٣				-	

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين كل من المشاركين للأنشطة الترويحية الرياضية وكل من غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية ولصالح المشاركين، وبين المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية وكل من غير المشاركين وغير المشاركات ولصالح المشاركات، في حين لا توجد فروق دالة إحصائياً بين كل من المشاركين والمشاركات، وبين غير المشاركين وغير المشاركات وذلك في جميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.

جدول (١٣)

معامل الارتباط بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لدي مجموعات البحث الأربعة

المجموعات	التوافق النفسي	الرضا عن الحياة
المشاركين	٠,٧٩٩*	٠,٨٥١*
غير المشاركين	٠,١٩٧	٠,٢٠١
المشاركات	٠,٨١٤*	٠,٧٦٣*
غير المشاركات	٠,٢٢٣	٠,٢٤٦

*دال عند مستوي ٠,٠٥

يتضـح مـن جـدول (رقـم ١٣) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكل من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبار السـن وذلـك لدي كل من المشاركين والمشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية، بينما كانت العلاقة الارتباطية غير دالة إحصائيا لدي كل من غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية.

ثانيا: مناقشة النتائج:

في ضوء أهداف وأهمية البحث للتعرف على المقارنة بين المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن- واختبار لما وضعته الباحثة من فروض يتضح من جدول (رقم ٩) إن هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين مجموعات البحث الأربعة (مشاركين، مشاركات، غير مشاركين، غير مشاركات) في جميع أبعاد مقياس التوافق النفسي حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة عند مستوي ٠,٠٥ في كل من ابعاج التوافق الشخصي ٤,٩٩ والتوافق الاجتماعي ٧,٨٦ والتوافق الأسري ٦,٠١ والتوافق الصحي ٥,٨٦ وبناءا على ذلك قامت الباحثة بالموازنة مع أقل فرق معنوي محسوبا وذلك باستخدام اختبار (L.S.D) لدي مجموعات البحث الأربعة فقد اتضح من جدول (رقم ١٠) إن هناك فروق دالة إحصائيا بين كلا من المشاركين للأنشطة الترويحية الرياضية وكل من غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية وذلك لصالح المشاركين والمشاركات حيث بلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٢٦,٣٩ عند دلالة ٢,٥٤ وبلغت للمشاركات ٢٤,٨٨ عند دلالة ٢,٥٤ وذلك في بعد التوافق الشخصي وبلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٢٦,٣٩ وللمشاركات ٢٦,٨١ عند دلالة ٢,٨٣ في التوافق الاجتماعي وبلغت الفروق للمشاركين ٣١,٥٤ وللمشاركات ٣٢,٣١ عند دلالة ١,٩٩ في التوافق الأسري وبلغت الفروق للمشاركين ٢٦,١١ وللمشاركات ٢٥,٤٩ عند دلالة ٢,١٨ في التوافق الصحي وبلغت الفروق للمشاركين ١١٠,٤٣ وللمشاركات ١٠٩,٤٩ عند دلالة ٣,٤٨ في أبعاد المقياس ككل دالة، كما يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين كلا من المشاركين والمشاركات وبين غير المشاركين وغير المشاركات وذلك في جميع إبعاد المقياس.

وهذا يشير إلي أن المشاركة الترويحية الرياضية لكبار السن بدور ونوادي المسنين بمحافظتي القاهرة والجيزة تؤكد مدي إدراك كبار السن لأهمية المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية حيث أن ممارستها تتميز بفوائد عديدة فهي تسهم في استثمار وقت الفراغ بطريقة إيجابية حيث يشكل وقت الفراغ حيزا كبيرا لما فرضته ظروف الحياة المختلفة على هذه الفئة، وهذا الوقت الكبير من الفراغ يستلزم نوعيات معينة من البرامج الترويحية

الرياضيـــية ومن ثم فإن الترويح الرياضي يؤدي إلي حالة من الشعور بالرضا والسعادة كذلك إشــباع الفــرد الممارس لحاجاته النفسية وتحقيق الاسترخاء والرضا النفسي مما يحقق للفرد الــتوازن النفسي وهذا ما أكدته دراسة **محاسن عامر** (١٩٨٧م) (١٧) لمقارنة الحالة الصحية العامـــة للمسنين الرياضيين وغير الرياضيين والتي أكدت إن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية المختلفة يتمتعون بحالة صحية جيدة وبالتالي أن الأنشطة الرياضية تؤثر في التوافق الاجتماعـــي بيـــن الأفراد ثم يليها الناحية النفسية لذلك فقد يجب تذليل الصعوبات التي تعوق اشـــتراك كـــبار السن لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإضافة إلي الاهتمام بمشاكلهم الاجتماعـــية والمادية والصحية وذلك من قبل الدور والنوادي المقيمين والمترددين عليهم من حيـــث البرامج الرياضية والتي يشتمل على الأنشطة المناسبة لهذه الفئة السنية، بالإضافة إلي وضـــع اســـتراتيجية لرياضة كبار السن تشتمل على أوجه النشاط المناسب لهذه الفئة السنية وتحديـــد الإمكانـــات المادية والبشرية لممارسة رياضة كبار السن وهذا ما أكدته ووضعته فاطمة هانم علي (١٩٩٨م) (١٣).

كمـــا أشـــارت دراسة **سلوى عبد الهادي شكيب** (١٩٩٣م) (٥) للتعرف على تأثير ممارســـة الـــبرنامج الرياضـــي المقـــترح على بعض القياسات الفسيولوجية لكبار السن مثل (النـــبض، ســـرعة التـــنفس، المعامل الحيوي للسعة الحيوية، ضغط الدم) وذلك بجانب قياس الجانـــب النفسي عن طريق استخدام مقياس ماسلو للطمأنينة النفسية والتي قد أسفرت نتائجها علـــى أن البرنامج المقترح له تأثير قوي على كل المتغيرات التي قامت بقياسها (قيد البحث) بالإضـــافة إلي أن البرنامج الرياضي المقترح وجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين ولصالح الـــبعدي فـــي المتغـــيرات النفسية (الطمأنينة النفسية) كما أشارت نتائج **دراسة استرو زينرج Struazenberg** (١٩٨١م) (٦) عـــن موضـــوع الرياضة للمسنين-مزاياها وأخطارها على الأجهزة الحيوية والمتغيرات الكيمائية والتي أثبتت نتائج بحثه أن ممارسة الرياضة بوجه عام لكـــبار الســـن تساعد على زيادة القدرة على العمل البدني بالإضافة إلي زيادة نسبة كمية الدم المتدفق للقلب وزيادة مرونة المفاصل والقوة العضلية.

كمـــا أشـــارت نتائج بعض الدراسات مثل دراسة **حـــنان حسن أحمد** (١٩٩٤م) (٤) للمقارنـــة بين المشكلات النفسية والاجتماعية للمسنين بدور الرعاية الايوائية والمترددين على

نوادي المسنين والتي قد أوضحت النتائج أن الزيارات التي يقومون بها أقارب المسن ووجود برامج تشجع المسن على العمل والاندماج في الجماعة وممارسة الأنشطة الترفيهية المختلفة تعمل على حل المشكلات الاجتماعية وبالتالي إحساس المسن بالتوافق الأسري والشخصي وبمناقشة هذه النتائج تري الباحثة أن الاغتراب والعزلة الاجتماعية لها الأثر الأكبر في نفسية كبار السن مما يتطلب ذلك إتاحة الفرصة بالاتصال الاجتماعي بين الأفراد وأقرانهم وتنمية وتوطيد العلاقات الإنسانية وكذا تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين وإتاحة فرصة التعبير عن الذات وإشباع حاجة المسن للأمن والأمان وتحقيق الذات والتوافق الأسري وهذا ما يتفق مع رأي **محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز** (٣١:٤٥).

كما أن كبار السن الممارسين للنشاط الترويحي الرياضي يدركون تماما دور الترويح الرياضي في علاج العديد من الأمراض المختلفة كمرض السكر وارتفاع ضغط الدم وأمراض العمود الفقري والمفاصل والذبحة الصدرية وأمراض شرايين القلب التاجية وهذا ما اتفق مع كثير من الدراسات مثل دراسة **كلافس Klafs** وارنهايم **Arnheim** وأيضا يشير إليه **محمد الحماحمي** (١٩٩٣م) (٣٠) **وكمال درويش وآخرون** (١٩٨٣م) (١٤).

مما سبق يتضح أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن تعمل على رفع مستوي التوافق النفسي وما يحتويه من توافق شخصي وتوافق اجتماعي وتوافق أسري وتوافق صحي من هنا يتضح أن هناك فروق دالة إحصائيا بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية والتوافق النفسي.

كما يتضح من جدول (رقم ١١) أن هناك فروق دالة إحصائيا عند مستوي ٠,٠٥ بين مجموعات البحث الأربعة (مشاركين، مشاركات، غير مشاركين، غير مشاركات) وذلك في جميع إبعاد مقياس الرضا عن الحياة حيث بلغت قيمه (ف) الجدولية في كلا من بعد الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة ٥,٠١ وحماسة الفرد للاستجابة ٥,٦٢ والتطابق بين الأهداف المرغوبة والمنجزة ٦,٨٧ ومفهوم الذات الإيجابي أو مدي الانسجام ٤,٢٨ والشعور بعدم الإنجاز في الحياة ٥,٩١ ولصالح الإجابة بـ(لا) وبناءا على ذلك قامت الباحثة بحساب الموازنة مع أقل فرق معنوي محسوبا وذلك باستخدام اختبار (L.S.D) لدي مجموعات البحث الأربعة فقد اتضح من جدول (رقم ١٢) أن هناك فروق دالة إحصائيا بين كلا من المشاركين

للأنشطة الترويحية الرياضية وكل من غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية وذلك لصالح المشاركين والمشاركات حيث بلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٥,٩٢ وبلغت للمشاركات ٦,٦٩ عند دلالة ١,٤١ في بعد الاتجاه التفاؤلي والشعور بالسعادة وبلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٦,٦٩ وللمشاركات ٦,٩٧ عند دلالة ١,٣٣ في بعد حماسة الأفراد للاستجابة وبلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٥,٢٩ للمشاركات ٤,٠٦ عند دلالة ١,١٨ في بعد التطابق بين الأهداف المرغوبة والمنجزة وبلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٥,٥٢ وللمشاركات ٤,٩٦ عند دلالة ١,٦٣ في بعد مفهوم الذات الإيجابي أو مدي الانسجام وبلغت الفروق بين المتوسطات للمشاركين ٢,٢٩ وللمشاركات ٢,٩٠ عند دلالة ١,٠٣ في بعد الشعور بعد الإنجاز في الحياة كما يتضح من الجدول أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين كلا من المشاركين والمشاركات وبين غير المشاركين وغير المشاركات وذلك في جميع إبعاد المقياس.

وبمناقشة هذه النتائج يتضح أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن وتبصير الأفراد بأهمية مزاولة الأنشطة الترويحية الرياضية والتدريب عليها وبيان فائدتها وتأثيرها على كفاءة الجسم الحيوية المختلفة تساعد على رضا الفرد عن حياته، وهذا ما أكدته دراسته **كوثر محمود رواش** (١٩٨٧م) (١٥) في دراسة قامت بها لوضع برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدي كبار السن والتي أثبتت أن ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية مثل (السباحة، المشي، الجري، التنس، التمرينات السويدية) لها تأثير إيجابي على الحالة الجسمية وبالتالي على الرضا عن الحياة لكبار السن، فالرضا عن الحياة هو شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية والجسمية والنفسية وعلاقاته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلا لذاته متوافقا مع أسرته ومجتمعه (٢٧:١١) ومن ثم يشير مفهوم الرضا عن الحياة باعتباره أهم مظاهر الصحة النفسية السليمة إلي معني أعمق من مجرد توافق أو تكيف حيث ينطوي على الإشباع والقناعة Contentment بما هو موجود لدي الفرد من إمكانات أي الرضا في ضوء الإمكانات وما يحققه من نجاح في جوانب الحياة وهذا لا يمكن تحقيقه إلا عن طريق رفع الحالة الصحية الجسمية والنفسية لدي الفرد وهذا ما تحققه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في رفع الحالة الصحية والنفسية لدي كبار السن فمن هنا يزداد الاتجاه

التفاؤلي والشعور بالسعادة والقدرة على تحقيق الأهداف المرغوبة والإحساس بالذات ومدي الانسجام مع الأقران والشعور بالإنجاز في الحياة كل هذا يساعد على رضا الفرد عن الحياة.

كما أكد ريديك **Riddick** (١٩٨٥م) (٣٤) في دراسته والتي كان هدفها التعرف على محددات الرضا عن الحياة لدي المسنين والتي قام من خلالها بدراسة المتغيرات التنبوئية مثل أنشطة وقت الفراغ، والحالة الوظيفية والمشاكل الصحية والمدخل المالي وقد أشارت النتائج إلي أن أنشطة وقت الفراغ كان لها أقوي علاقة إيجابية مع الرضا عن الحياة (أقوي المتغيرات تنبؤا) لدي الذكور والإناث على حد سوءا وهذا ما يتفق مع نتائج البحث الحالي.

مما سبق يتضح وجود فروق دالة إحصائيا بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية والرضا عن الحياة.

من هذا المنطلق تستطيع القول أن ممارسة الأنشطة الترويحية وخاصة الرياضية قد تساعد كبار السن على الحياة الهادئة عن طريق استثمار وقت الفراغ بطريقة إيجابية وبناءه سواء بدنية أو اجتماعية أو نفسية لأنه بالمقارنة بكبار السن الذين لن يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية ومن خلال النتائج نجد إنهم لن يتعلموا بجوانب التوافق المختلفة سواء توافق شخصي أو صحي أو أسري أو لجتماعي وبالتالي ينتابهم باستمرار الإحساس بعدم الرضا عن الحياة وهذا ما أكدته النتائج الإحصائية لجدولي رقم (١٢،١١) لغير الممارسين وغير الممارسات ذلك لأن هذه الفئة السنية في أشد الحاجة إلي الآخرين وإلي قضاء وقت للتسامر والحوار والشعور بالأهمية المتبادلة بينها وبين الناس وهذا يتفق مع دراسة **سيد عبد العال وآخرون** (١٩٩٦م) (٧) لدراسته عن تقويم أندية المسنين بهدف تقييم أندية المسنين بجمهورية مصر العربية فالإنسان إذا رفض الحياة شعوريا أو لا شعوريا لسبب أو لآخر سرعان ما يتعرض لتدهور جسمي ونفس ويعجل بالشيخوخة فما بالنا بالمسنين الذي يبلغ سن الستين أو أكثر وأحيل للتقاعد وهو رافض للحياة أو مقبل عليها باتجاهات سلبية، فالدافعية للحياة مسألة ضرورية وخاصا لكبار السن ولكي يتوافقوا مع أنفسهم ومع الآخرين والمجتمع كله لابد من وضع البرامج الترويحية الرياضية الفعالة التي تساعد على تنمية الدافعية للحياة لدي كبار السن مما يساعدهم على درء التدهور الجسمي-النفسي لأطول فترة ممكنة وبالتالي يتحول التمركز حول الذات إلى حالة جديدة يتمركز فيها حول علاقات اجتماعية مع أقرانه وأسرته.

كما يتضح من جدول رقم (١٣) إنه توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلاً من التوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبار السن وذلك لدى كلاً من المشاركين والمشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية، بينما كانت العلاقة الارتباطية غير دالة إحصائياً لدى كلاً من غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية فقد كانت النتائج للتوافق النفسي والرضا عن الحياة للمشاركين والمشاركات عند مستوى ٠,٠٥ (٠,٠٧٩٩ ، ٠,٨١٤) للتوافق النفسي، ٠,٨٥١، ٠,٧٦٣ للرضا عن الحياة بينما كانت لغير المشاركين وغير المشاركات ٠,١٩٧، ٠,٢٢٣ للتوافق النفسي و ٠,٢٠١، ٠,٢٤٦ للرضا عن الحياة وتعزي الباحثة ذلك إلى الفرد في هذه المرحلة السنية وهو وسن التقاعد يكون بعيد عن دائرة الضوء للمجتمع بشكل أو بأخر وذلك بحكم اعتراف المجتمع بالاستغناء التام عن خدماته وهو الأمر الذي يمثل مساهمة فعالة في التعجيل بالتدهور الجسمي والنفسي والاجتماعي وعدم الرضا عن الحياة الأسرية التي يعيش فيها فهؤلاء الأفراد يعيشون داخل منظومة مستمرة نحو النهاية المحتومة وهذا ما يؤكده **عطية محمود** ١٩٧٨م (١٠) لذا فقد أكدت أكثر من الأبحاث والدراسات على أن المشاركة الفعلية للأنشطة الترويحية الرياضية لكبار السن تعمل على توافق الفرد اجتماعياً ونفسياً وشخصياً وأسرياً وبالتالي رضا الفرد عن الحياة التي يعيش بها وهذا ما اتفق مع كلاً من دراسة محاسن عامر ١٩٧٨م (١٨)، ودراسة سلوى عبد الهادي شكيب ١٩٩٣م (٥) ودراسة **حنان حسن** ١٩٩٤م (٤)، ودراسة **كوثر رواش** ١٩٨٧م (١٥) ودراسة **ريديك Riddick** ١٩٨٥م (٢٤) ودراسة **سيد عبد العال** ١٩٩٦م (٧)

من هذا المنطلق اتضح لنا أن هذه الفئة السنية هي في أشد الحاجة إلى الاهتمام بوضع البرامج الترويحية الرياضية التي تساعدهم على التخلص من العزلة والإحساس بعدم التفاؤل وترى الباحثة أن مشاركة كبار السن لبرامج الأنشطة الترويحية الرياضية داخل دور ونوادي المسنين لها التأثير الإيجابي على التوافق النفسي وما يحتويه من أبعاد وبالتالي على الرضا عن الحياة داخل المجتمع.

ومن هنا فقد أمكن الرد على فروض البحث الثلاثة والتي تنص على:

١-توجد فروق دالة إحصائيا بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

٢-توجـد فروق دالة إحصائيا بين عدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

٣-توجـد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين المشاركة وعدم المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية لكلا من الرضا عن الحياة والتوافق النفسي لكبار السن من (٦٠-٧٠) عاما.

الاستخلاصات:

من البحث الحالي وعلى ضوء الأهداف الموضوعة وفي حدود عينة البحث تم استخلاص النتائج التالية:

١- يتمتع المشاركين والمشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن والمتقاعدين عن العمل من ٦٠ إلى ٧٠ سنة بدور ونوادي المسنين بمحافظتي القاهرة والجيزة بالتوافق النفسي والرضا عن الحياة.

٢- يتصف غير المشاركين وغير المشاركات للأنشطة الترويحية الرياضية من كبار السن والمتقاعدين عن العمل من ٦٠ إلى ٧٠ سنة بدور ونوادي المسنين بمحافظتي القاهرة والجيزة بعدم التوافق النفسي وبالتالي عدم الرضا عن الحياة.

٣- وجود علاقة ارتباطية طردية بين المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية وبين التوافق النفسي والرضا عن الحياة لكبا ر السن.

التوصيات:

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج البحث توصي الباحثة بما يلي:

١- توفير الفرص للمشاركة بالأنشطة الترويحية الرياضية داخل جميع دور ونوادي المسنين بالجمهورية وتشجيعها.

٢- الاستفادة القصوى بجميع البرامج الترويحية الرياضية داخل دور ونوادي المسنين بمحافظتي القاهرة والجيزة والتعرف على ميول ورغبات وحاجات الأفراد لتحقيق التوافق النفسي والرضا عن الحياة.

٣- معرفة أسباب عدم المشاركة للأنشطة الترويحية الرياضية ومحاولة علاجها.

٤- توفير الإمكانات اللازمة داخل دور وأندية المسنين وتوفير الكفاءات المتخصصة لإقناع كبار السن بأهمية مزاولة النشاط الترويحي الرياضي وتأثيره على صحة المسن البدنية والنفسية والاجتماعية.

قائمة المراجع

١- أحمد محمد عبد السلام: **تقويم برامج الترويح بدور وأندية المسنين بمحافظة القاهرة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، ٢٠٠١م.

٢- إقبال عبد الدايم: **أثر النشاط الترويحي على التكيف النفسي الاجتماعي لكبار السن**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، القاهرة، جامعة حلوان، ١٩٨٠م.

٣- جابر عبد الحميد : **مدخل الدراسة والسلوك الإنساني**، دار النهضة العربية، ط٢، ١٩٨٣م.

٤- حنان حسن جمعة: **دراسة وصفية مقارنة للمشكلات الاجتماعية والنفسية للمسنين في دور الرعاية الأيوائية والمترددين على نوادي المسنين**، رسالة ماجستير، كلية الخدمة الاجتماعية، ١٩٩٤م.

٥- سلوى عبد الهادي شكيب: **برنامج تمرينات مقترح وأثره على بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية ومستوى الأداء للأنشطة الحركية اليومية لكبار السن**، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، بحوث مؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضة في الوطن العربي، كلية التربية الرياضية بنين الهرم، المجلد الثاني، ١٩٩٣ك؟

٦- سهير مصطفى المهندس: **أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح على بعض الأجهزة الحيوية للمسنين**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة،١٩٨٧م.

٧- سيد عبد العال، محسن العرفان: **تقويم أندية المسنين**، ط١، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية، ١٩٩٦م.

٨- عادل موسى جوهر: **دراسة المشكلات الفردية التي تواجه المسنين وأساليب رعايتهم اجتماعياً بالمؤسسات الأيوائية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الخدمة الاجتماعية، ١٩٨٠م.

٩- عبد الفتاح عثمان وعبد الكريم عفيفي: **خدمة الفرد التحليلية بين النظرية والتطبيق**، ط٢، مكتبة عين شمس، ١٩٩٤م.
١٠- عطية محمود: **الشخصية والصحة النفسية**، ط١، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٧٨م.
١١- علي محمود الديب: **العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين واستمرارهم في العمل**، بحوث في علم النفس، ط١، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٩٩٤م.
١٢- فاطمة هانم علي: **وضع استراتيجية لرياضة كبار السن في جمهورية مصر العربية**، رسالة ماجستير غير منشورة، ١٩٩٨م.
١٣- فؤاد البهي السيد: **الأسس النفسية للنمو من الطفولة حتى الشيخوخة**، ط٤، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٧٥م.
١٤- كمال درويش وآخرون: **أثر ممارسة برنامج رياضي على بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن وأوقات الفراغ**، دراسات وبحوث التربية الرياضية والترويح، كلية التربية الرياضية بنين، ١٩٨٢م.
١٥- كوثر محمود رواش: **أثر برنامج تمرينات مقترح على الرضا عن الحياة لدى كبار السن**، بحث منشور، بمجلة الدراسات والبحوث، جامعة حلوان، المجلد العاشر، العدد السادس، ١٩٨٧م.
١٦- ليلى عبد المنعم: **تأثير برنامج مقترح للسباحة على بعض القياسات الفسيولوجية والكفاءة البدنية لكبار السن**، مجلة فنون وعلوم الرياضة تصدرها كلية التربية الرياضية، القاهرة. مجلة علمية متخصصة، ثلث سنوية. المجلد الثالث، العدد الأول، ١٩٩١م.
١٧- محاسن السيد عامر: **دراسة مقارنة للحالة الصحية العامة للأفراد الرياضيين وغير الرياضيين بعد سن الستين**، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة، ١٩٨٧م.

١٨- محمـد سـيد فهمـي: **رعاية المسنين اجتماعيا**، ط١ ، المكتب الجامعي الحديث ، ١٩٨٤م.

١٩- محمـد عبد المقصود علي: **دراسة لبعض المتغيرات المرتبطة بالتوافق النفسي لدى المسـنين**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا،١٩٨٩م.

٢٠- محمـد محمد الحماحمي: **أصول اللعب والتربية الرياضية والرياضة**، ط٢، القاهرة، ١٩٩٢م.

٢١- محمـد محمد الحماحمي وعايدة عبد العزيز: **الـترويح بين النظرية والتطبيق**، ط٢، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨م.

22- Edginton Christopher, : Hamsom, Carole, and Edginalm Susan, Leisure Programming: Camcepts. Trends. ,and professional . Dubuge, IA: WM.C. Brown Communications, Inc. 1992.

23- Hall Kathleenv. : Specialproblems of the Eldetly Geographie Soute U.S.Texas, Midwestern State Univer Sity. 1995.

24- Riddick , Carol.: Life Satisfactio Determinants of older Males and Females Leisure Sciences 7 1985-47-63.

25- Withte, Balbara: Inhome oltermatives ar receation Participatiom by adults, 1992